



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UnICEUB FACULDADE DE
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE - FACES**

**A ESCOLHA ALIMENTAR COMO CONTRIBUIÇÃO PARA O
SOBREPESO E A OBESIDADE**

Andressa Pereira Ferreira
Dayanne da Costa Maynard

Brasília, 2018

1. INTRODUÇÃO

Hábitos alimentares são os modos como as pessoas ou grupos sociais escolhem, consomem e usam os alimentos que têm disponíveis, compreendendo as formas de produzir, armazenar, elaborar, distribuir e consumir esses alimentos. O hábito alimentar é formado durante o desenvolvimento da pessoa e sofre influência de vários fatores, entre eles a preferência individual, a tradição, a etnia, a influência social, a condição financeira e a praticidade (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008).

Os hábitos alimentares estão sujeitos às condições de cada lugar, tais como a economia da região, os preços praticados para os alimentos, os rendimentos familiares, as tradições alimentares de cada região, as maneiras e ritmos de vida, a cultura, as tradições culinárias. No Brasil temos uma grande diversidade na alimentação, mais as condições econômicas da população para ter acesso aos alimentos é o que mais influencia nas dietas, assim a condição financeira determina o melhor consumo qualitativo e quantitativo dos alimentos (PINHEIRO; FREITAS; CORSO, 2014).

Historicamente a cultura nutricional da sociedade brasileira é resultado das tradições alimentares das três raças formadoras do povo brasileiro: a branca (de ascendência europeia), a indígena (do tronco nativo) e a negra (de origem escravista). Essa população colonial teve como base para o seu sustento a mandioca, produto cultivado de norte a sul no Brasil e que ainda hoje é de grande importância na dieta nacional, especialmente na fabricação de farinha, usada nas suas diferentes texturas em todas as regiões do Brasil, sendo que o maior consumo acontece nas regiões Norte e Nordeste (BRASIL, 2014).

Contudo, observa-se um aumento do consumo de industrializados, alimentos de altos índices calóricos e da alimentação fora de casa e da substituição das refeições tradicionais pelos lanches. Essas mudanças levaram ao consumo excessivo de muitos açúcares e gorduras e em prejuízo a diminuição de hábitos saudáveis como o consumo de frutas, verduras e legumes (BRASIL, 2011). Como se refere Garcia em 2013, ao mesmo tempo em que o processo de globalização aumenta a variedade alimentar, em outro aspecto ele a diminui, por que no mundo globalizado existem as mesmas opções alimentares próprias da globalização,

causando desequilíbrios metabólicos e riscos à saúde mostrada em todos dados mundiais. Melhorar a escolha alimentar inclui ter maior facilidade do controle energético, gordura corporal e peso adequado, além de se reduzir a pressão arterial, e os riscos de doenças cardiovasculares (SBC, 2010), tem-se a melhoria do metabolismo da glicose entre outros benefícios (OPAS, 2003).

As pesquisas mostram também que o consumo adequado de fibras pode agir no cuidado e tratamento de diabetes mellitus tipo II, na síndrome metabólica (MELLO; LAAKSONEN, 2009) e em doenças intestinais (VITOLO; CAMPAGNOLO; GAMA, 2007).

A educação alimentar e nutricional é um processo que promove a saúde, e leva a população a pensar sobre o seu consumo alimentar e seu comportamento alimentar e, assim leva também a uma conscientização da importância da alimentação apropriada para a saúde, permitindo ainda que se retorne aos bons usos e costumes tradicionais. Esse resgate cultural da alimentação tradicional colabora para uma tática de fundamental importância para se enfrentar os problemas alimentares e nutricionais da atualidade (RODRIGUES; RONCADA, 2008).

Dessa maneira o presente trabalho justifica-se por trazer importantes reflexões sobre os efeitos causados na saúde em função da mudança nos hábitos alimentares e estabelecer parâmetros de comparação entre esse fator e a obesidade bem como suas morbidades, traçando uma relação entre a obesidade e o aumento das doenças crônicas não transmissíveis.

Sendo assim, o objetivo da presente revisão de literatura é apontar algumas considerações sobre a associação entre a escolha alimentar e a obesidade por meio de uma revisão da literatura, e os objetivos específicos foram o de descrever as alterações ocorridas historicamente no cardápio da população brasileira e que levaram ao aumento do índice de obesidade no país; compreender a associação entre o consumo de alimentos ultra processados relacionando-os com a obesidade e o risco aumentado para doenças crônicas não transmissíveis entre adultos brasileiros e refletir sobre quais são as reais consequências causadas na saúde em função da mudança nos hábitos alimentares.

2. METODOLOGIA

Foi feito a pesquisa através de consultas a artigos científicos nas bases de dados eletrônicas Lilacs, Pubmed, Scielo publicados entre os anos de 2010 a 2017, onde foram utilizadas as palavras-chave “obesidade”, “hábitos alimentares” e “escolha alimentar” além de “sobrepeso”; no idioma português e inglês. Foram usados também livros-textos recentes da área de nutrição relacionados ao tema, considerando a relevância e o valor informativo do material e alguns artigos-chave selecionados a partir de citações em outros artigos.

A pesquisa foi realizada no período de setembro de 2017 a abril de 2018 pela pesquisadora. Foram encontrados como resultados da busca pelos descritores 64 artigos em todas as bases de dados que atendiam a necessidade da pesquisa, excluiu-se os 34 artigos por títulos repetidos, resumos incoerentes, que não sejam experimentais, realizados com animais, in vitro ou com pessoas não obesas. Foram lidos e analisados, portanto, os resumos de 30 artigos, desses que foram lidos os títulos e resumos, foram excluídos pelo resumo ser incoerente com a pesquisa 12 artigos, restaram 18 artigos, onde na leitura do artigo na íntegra optou-se por excluir 8 desses artigos, assim restou selecionados 10 artigos que atenderam aos critérios de inclusão e por investigarem especificamente os critérios que se buscava para essa revisão de literatura. Eles seguem os seguintes critérios de inclusão: são artigos experimentais, publicados nos últimos 10 anos, realizados com humanos. Foram usadas também informações técnicas oficiais e publicações governamentais referentes à obesidade, que serão obtidas na Coordenação de Nutrição no Ministério da Saúde, podendo ser considerada também uma pesquisa documental.

Em seguida, foi feita uma leitura minuciosa e crítica dos manuscritos para identificação dos núcleos de sentido de cada texto e posterior agrupamento de subtemas que sintetizem as produções.

3. REVISÃO DA LITERATURA

Após a aplicação dos critérios de escolha conforme detalhado na metodologia, 10 artigos foram selecionados para o desenvolvimento desta revisão. Os resultados gerais desta busca estão resumidos na Tabela 1. Foram colocados em ordem decrescente para mostrar o avanço da obesidade em função dos hábitos alimentares.

TABELA 1. Artigos abordando a escolha alimentar como relação para a obesidade e sobrepeso (BRASÍLIA – DF, 2018).

Autor	Referência	Ano	Objetivo	Resultados
Aline Barbieri, Fabiane Rosângela Aparecida Mello -	AF Barbieri, RA Mello.	2012	Compreender o fundamento histórico-social do desenvolvimento da obesidade e seus determinantes nesse momento histórico	Identificou que os fatores causadores de obesidade estão enraizados na estrutura e funcionamento da sociedade capitalista, sistema de organização social onde o lucro é o objetivo final do trabalho humano.
Cristina Pinheiro Mendonça; Luiz Antônio dos Anjos	CP Mendonça, LA Anjos	2013	Identificar e avaliar alguns indicadores que se correlacionam com mudanças nas práticas alimentares e de atividade física na população brasileira nos últimos trinta anos	Concluiu que o aumento do fornecimento de energia pela dieta e redução da atividade física, configurando um "estilo de vida ocidental contemporâneo". Podem estar contribuindo para: migração interna; alimentação fora de casa; crescimento na oferta de refeições rápidas; mudanças no trabalho; meios de deslocamento; e equipamentos domésticos.
Anelise Pinheiro, Rizzolo de Oliveira Freitas, Sérgio Fernando Torres de Corso, Arlete Catarina Tittoni	Pinheiro, AR, Freitas, SF e Corso, AC	2014	Analisar a transição nutricional como responsável pelas mudanças do perfil de saúde das populações.	Verificou que a etiologia da obesidade é um processo multifatorial que envolve aspectos ambientais e genéticos, e que o quadro epidemiológico nutricional do Brasil aponta para necessidade de um modelo de atenção para desnutrição e obesidade, integrando consequências e interfaces das políticas econômicas.

Telma Braga Tavares; Simone Machado Nunes; Mariana de Oliveira Santa.	Tavares, TB,Nunes,SM e Santos, OS	2015	Discutir as causas da obesidade e suas consequências na qualidade de vida das pessoas.	Averiguou-se que a obesidade trata-se de causa multifatorial e da interação de fatores genéticos, metabólicos, sociais, comportamentais e culturais,
Érika M Rodrigues,.; BOOG, Maria Catarina.F. Boog	Rodrigues, Érika M.; Boog, Maria C.F.	2015	Adotar métodos de problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos visando mudanças de hábitos	Observou-se que a educação alimentar e nutricional ajuda e promove mudanças em todas as dimensões que envolvem o ato de comer em jovens obesos
Jean-Pierre Poulain,.; Rossana P.C Proença,.; Rosa W.D.Garcia,	Poulain, Jean- Pierre; PROENÇA, Rossana P.C.; GARCIA, Rosa W.D.	2016	Diagnosticar as mudanças das práticas e comportamento alimentares de jovens obesos após a reeducação alimentar	Constatou-se que os grupos que passaram por uma reeducação alimentar incluíram alimentos mais saúdáveis no seu cardápio após o processo de reeducação.
Camille Vitoriano Roçadas Pereira; Luiz Antonio dos Anjos	Pereira Cvr, Silva Cs, Anjos La.	2017	Verificar as tendências na disponibilidade de energia e macro nutrientes para a população brasileira nos últimos 40 anos	Enfatiza a disponibilidade nutricional que se encontra acessível à população brasileira, reafirma ser esse um dos motivos do sobrepeso
Ana Maria Dianezi Gambardella, Maria Fernanda Petroli Frutuoso,Claudia Franch	Gambardella, Frutuoso,E Franch	2017	Compreender a epidemia de obesidade nas sociedades contemporâneas: o papel da dieta e da inatividade física.	Observou-se nesse estudo que nas sociedades atuais a inatividade física é um agravante para a obesidade assim como as dietas inadequadas
Cristina Pinheiro Mendonça ,Luiz Antonio dos Anjos,	Mendonça, Cp, Anjos La.	2017	Analisar a sociedade brasileira e a sua tendência secular da obesidade a partir dos estratos sociais no Brasil,	Trata-se de estudo realizado comparativamente sobre o consumo alimentar em diferentes classes sociais, ênfatizando o aumento do sobrepeso nas camadas mais pobres da população nos últimos cem anos
Susana Bleil	Bleil S,	2017	Conhecer o padrão alimentar ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil	Abordou-se as mudanças de hábitos ocorridas no Brasil que levou ao estado de sobrepeso

3.1 OBESIDADE

A obesidade pode ser qualificada de duas maneiras: obesidade exógena – aquela vinda de fatos externos e socioambientais e a obesidade endógena, advinda de situações endócrina ou genética. Observou-se que somente 5% dos casos de obesidade são por fatos endógenos. Todo o restante, ou seja, 95% se referem à obesidade vinda de situações sociais, ou melhor, obesidade exógena (BLEIL, 2017).

A obesidade exógena é uma situação nutricional de origem multifatorial, ou seja, é causada por vários fatores. Dentre eles, cita-se: ter a condição de sobrepeso na família, ter os pais obesos, sedentarismo, o nível socioeconômico baixo, a escolaridade e hábitos alimentares não saudáveis. Além disso, as influências sociais tem grande responsabilidade no hábito da família, não só pelos meios de comunicação, mas também pelas redes sociais, pelo convívio e pela troca de informações (MENDONÇA et al., 2017).

A transição nutricional é um processo de modificações sequenciais no padrão de nutrição e consumo, que acompanha mudanças econômicas, sociais e demográficas, e mudanças do perfil de saúde das populações. No estudo relatam também que o quadro epidemiológico nutricional do Brasil deve apontar para estratégias de saúde pública capazes de dar conta de um modelo de atenção para desnutrição e obesidade, integrando consequências e interfaces das políticas econômicas dentro do processo de adoecer e morrer da população (PINHEIRO; FREITAS; CORSO, 2014).

Os autores Tavares, Nunes e Santos (2015), também reforçam que a obesidade é atualmente, um dos principais problemas de saúde pública, e que ela constitui-se uma epidemia mundial responsável por aumento substancial da morbimortalidade. Tratam do aumento do índice de massa corporal (IMC), principalmente em obesos graves ($IMC \geq 40,0 \text{ kg/m}^2$), afirmando que provoca graves problemas de saúde, tais como elevação do fator de risco para doenças cardiovasculares, metabólicas, neoplásicas, ortopédicas, entre outras. Ao afirmar que por ser de causa multifatorial resultante da interação de fatores genéticos, metabólicos, sociais, comportamentais e culturais, traz forte impacto tanto na saúde quanto no bem-estar psicológico e, principalmente, na qualidade de vida. Constatam também que o declínio na qualidade de vida é mais acentuado nos obesos que não seguem tratamento para a perda de peso (TAVARES; NUNES; SANTOS, 2015).

A alimentação em excesso e os distúrbios alimentares, além da redução da prática de atividades físicas, são fatores comumente associados à obesidade. É confirmada a importância do ambiente social, de se ter acesso à alimentação saudável e a prática de exercícios físicos, quando o indivíduo possui a obesidade exógena, este fator se sobrepõe a todos os demais (TAVARES et al., 2015).

A intensa propaganda de alimentos que influencia nas escolhas alimentares das pessoas é motivo de debates frequentes, esse é um dos motivos e causas dos problemas de má alimentação da população. Esse fato levou o governo a buscar maneiras para disciplinar as propagandas de alimentos, especialmente as destinadas ao público infantil e adolescente, por achar que induzem o aumento do consumo de fast-food, ou alimentos ricos em gorduras, em açúcar, em sal e pobres em nutrientes e o baixo consumo de leguminosas, verduras, vegetais e frutas (BLEIL, 2017).

É observado na maioria dos artigos analisados que a obesidade está relacionada basicamente com as mudanças de hábitos de vida e a não disposição para mudança de atitudes, além da falta de compreensão do obeso sobre os danos que a obesidade pode lhe causar (PINHEIRO et al., 2012).

Porém, esses maus hábitos alimentares que ainda são adotados pelas crianças e adolescentes, têm sérias consequências muito maiores que a obesidade em si, como, o aumento da hipertensão, da diabetes mellitus, das dislipidemias, dos riscos cardiovasculares, das alterações ortopédicas, das posturais e também funcionais, entre outras situações (POULAIN et al., 2016).

3.2 HÁBITOS ALIMENTARES

A infância é onde acontece a formação dos hábitos alimentares. É importante se compreender os fatores que determinam esse processo educativo, pois hábitos alimentares são processos de educação fundamentais para as mudanças no padrão alimentar das crianças (POULAIN et al., 2016). Essas mudanças vão colaborar no comportamento alimentar na vida adulta (TAVARES; SANTOS, 2015)

Os hábitos alimentares se relacionam diretamente com os conhecimentos em nutrição, observou-se um maior número de pessoas com bons hábitos alimentares (68%) entre aqueles que possuíam bons conhecimentos em nutrição

(BARBIERI; MELLO, 2012).

Em um dos trabalhos analisados os autores apresentam no seu estudo dados literários mostrando que a obesidade acontece, principalmente, pela alimentação inadequada e por atividades físicas irregulares. Indicam que programas de prevenção e acompanhamento devem guiar a ação nessa situação, sempre com a orientação do Nutricionista. Afirmam que os dois aspectos relacionados a este quadro têm sido mudanças no consumo alimentar, com aumento do fornecimento de energia pela dieta e redução da atividade física, configurando um "estilo de vida ocidental contemporâneo" (RODRIGUES; BOOG, 2016).

Outros autores buscaram avaliar a qualidade alimentar e mudanças nas práticas alimentares e de atividade física depois de um processo de reeducação alimentar, e citaram os fatores que podem estar contribuindo para essa obesidade sendo eles: alimentação fora de casa, o crescimento na oferta de refeições rápidas, as mudanças no trabalho, os meios de deslocamento, e equipamentos domésticos (GAMBARDELLA; FRUTUOSO; FRANCH, 2017).

Um dos relatos diz que têm costumes de vida e práticas alimentares que são danosos à saúde, porém, têm as que ajudam a prevenir as diferentes patologias, proporcionando qualidade de vida, bem-estar e vários benefícios ao homem. Compete ao nutricionista ponderar de maneira individual, para que possa compreender os hábitos e orientá-lo conforme as necessidades, buscando a saúde (PINHEIRO; FREITAS; CORSO, 2014).

As práticas alimentares desde a infância são um marco importante na formação de hábitos da pessoa. Desde a amamentação busca-se adiar por maior tempo a ingestão de outros alimentos que não o leite materno, pois ele ajuda na prevenção de doenças tanto a curto como longo prazo, além de reduzir o risco de obesidade. O consumo alimentar tem sido relacionado à obesidade não somente quanto ao volume da ingestão alimentar, mas também quanto a composição e a qualidade da dieta. Além disso, os padrões alimentares também mudaram, o que explica em parte o contínuo aumento da adiposidade nas crianças como diminuição do consumo de frutas e hortaliças e o consumo de "guloseimas" (RODRIGUES; BOOG, 2015).

A família exerce papel essencial na formação de hábitos de vida das crianças, e elas levam para a vida adulta, sendo também responsável pelo conteúdo

educativo, inclusive do ponto de vista nutricional. A alimentação na infância tem como objetivos suprir as necessidades nutricionais, melhorar a capacidade e formar bons hábitos alimentares (BARBIERI; MELLO, 2012).

Muitas crianças escolhem alimentos sem valor nutricional, isso além de ganhar de peso causa deficiências nutricionais. Essas escolhas têm efeitos que vão além da obesidade, trazem sentimento de culpa, trazem também a depressão e sentem vergonha por estarem sendo incapazes de dominar o peso, comprometendo a autoestima (BARBIERI; MELLO, 2012).

As interferências nos hábitos alimentares da criança obesa não devem trazer outros transtornos ou prejuízos psicológicos, pois, quando impróprias, podem provocar mais conflitos do que a falta de tratamento da obesidade. Dessa forma, pedem o envolvimento dos pais, uma vez que são os modelos do comportamento alimentar e físico. São eles quem define os alimentos que vão ficar disponíveis para a criança, em quantidade e qualidade, além de serem os maiores responsáveis pelo estabelecimento de um ambiente emocional em que a obesidade pode ou não ser desencorajada (GAMBARDELLA; FRUTUOSO; FRANCH, 2017).

Rodrigues e Boog (2015), afirmam no estudo que é muito importante para que a criança tenha bons hábitos alimentares que os pais tenham participação ativa, procurando acompanhar o sobrepeso e/ou obesidade e perceber que ela é um risco para problemas de saúde. Os autores dizem ainda que como os hábitos alimentares se iniciam no lar, é justamente a falta de envolvimento dos pais no tratamento a maior barreira citada pelos profissionais de saúde que atuam nessa área.

Assim, muitos pais são ausentes e tem dificuldade de usar autoridade na família, permitindo hábitos alimentares inadequados para reparar a falta em casa, deixando que os filhos comam sem moderação. Reforçando que para se analisar hábitos alimentares tem que lembrar que eles começam em casa (MENDONÇA; ANJOS, 2013).

Dessa forma, viu-se que o acompanhamento de equipe multidisciplinar é imprescindível, pois ela vai planejar as formas de alterar essa dinâmica familiar, com educação nutricional, de forma a conscientiza-los sobre as causas e resultados do peso em excesso, orientá-los sobre a importância de ter horários para se alimentar, ter cardápios com a oferta de boa alimentação, ter ações que tragam a saúde e uma melhor qualidade de vida (MENDONÇA; ANJOS, 2013).

3.3 DESAFIOS NA MUDANÇA DO HÁBITO ALIMENTAR

Os alimentos com maior valor nutricional, como as frutas e as verduras, têm um preço alto para as famílias de baixa renda. Ao mesmo tempo, a indústria alimentícia coloca à disposição, vários alimentos com calorias e valor energético aumentados, que dão saciedade e são mais palatáveis e com baixo custo, o que os torna acessíveis às classes de baixa renda (PEREIRA; SILVA; ANJOS, 2017).

Devido a esses hábitos alimentares serem adquiridos ainda na infância trazendo a obesidade e suas graves consequências, é preciso se ter medidas para prevenir e promover a saúde ainda na fase da infância, assim como, ampliar as políticas públicas de educação nutricional, e fazer infraestruturas apropriadas para as práticas recreativas e os exercícios físicos, além da obrigação dos rótulos mostrarem o que contem nos alimentos industrializados (POULAIN et al., 2016).

Outro fato é que a prevenção da obesidade tem que se iniciar com a conscientização das crianças, através de atividades junto às escolas, pois estabelecer bons hábitos alimentares é fundamental desde o início da infância, diminuindo o risco de se ter complicações de saúde futuras. Também, é necessário que os profissionais da saúde estejam atualizados quanto às descobertas científicas para que se desenvolvam novas estratégias de prevenções precoces, pois o aumento acelerado dessa morbidade na infância acarretará forte impacto econômico e perda da qualidade de vida (PEREIRA; SILVA; ANJOS, 2017).

Para se combater a obesidade infantil, que resultará em um adulto obeso, é muito importante se aderir às mudanças de hábitos alimentares e estilo de vida, associada à prática de exercícios físicos frequentemente, eis que este atua na regulação do balanço energético, influenciando na distribuição do peso corporal, preservando e mantendo a massa magra, além de promover perda de peso corporal. As políticas de prevenção devem ajudar as famílias a entender como evitar essas doenças tanto presentes quanto à do futuro e que estão relacionadas com a nutrição, através da conscientização e de sua capacidade para tomar decisões acertadas e de fazer escolhas corretas na hora de comprar alimentos. Sendo assim, é importante ressaltar que a mudança do hábito alimentar só acontecerá quando a família e o ambiente onde a criança está inserida mudar e proporcionar um consumo adequado de alimentos em qualidade e quantidade necessárias para garantir o aporte nutricional (RODRIGUES; BOOG, 2015).

Portanto, no que se refere à hábitos alimentares e a saúde, existem obstáculos como à falta de informação nutricional, assim como a falta de medidas preventivas cujo benefício só será evidentes anos mais tarde (PINHEIRO, FREITAS; CORSO, 2014).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se que a transição nutricional foi um processo de modificações no padrão de nutrição e consumo, que segue as mudanças sociais e econômicas da população brasileira. A escolha dos alimentos é um dos tantos fatores que levam ao sobrepeso e a obesidade. Entende-se por obesidade o acúmulo demasiado de gordura corporal de forma que traz prejuízos à saúde. Neste trabalho, viu-se que os hábitos alimentares e a educação alimentar e nutricional produz efeitos positivos na vida das pessoas, e para tal, avaliou-se como base metodológica artigos que tratavam das mudanças alimentares, pois esses estudos mostravam as debates, reflexões sobre mudança alimentar.

Assim também os hábitos alimentares são um fator de prevenção de futuras doenças, sendo considerada até como remédio. É importante ainda que os artigos enfatizem a importância da família e a escola estarem envolvidas nas atividades de educação alimentar e nutricionais, pois assim os resultados serão melhores.

Estabelecer bons hábitos alimentares desde a infância vai ajudar a diminuir a obesidade na idade adulta. Essa educação alimentar deve iniciar na infância, pois a alimentação é determinante para se combater o sobrepeso como abordado neste trabalho. A promoção de hábitos de vida saudáveis e as intervenções nos hábitos de vida devem ser iniciadas o mais precocemente possível, já que na adolescência ocorrem mudanças importantes na personalidade do indivíduo e por isso é considerada uma fase favorável para a consolidação de hábitos que poderão trazer implicações diretas para a saúde na vida adulta.

Assim, fica claro que o papel do nutricionista é fazer com que a educação alimentar e nutricional seja uma forma de orientação e valorização do conhecimento sobre os hábitos alimentares da população. Indica-se também que esses estudos feitos no meio acadêmico sejam divulgados para valorizar o aumento da consciência sobre a alimentação saudável para diminuir essa epidemia de sobrepeso e obesidade e promover saúde e a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ABREU, E. S.; VIANA, I. C.; MORENO, R. B., et al. Alimentação mundial - uma reflexão sobre a história. **Saúde e Sociedade**; v. 10, n.2, p. 3-14, 2001.
- ALMEIDA, S. S.; NASCIMENTO, P. C. B. D.; QUAIOTI, T. C. B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Rev. Saúde Pública**. v. 36, n.3, 2002.
- BARBIERI, A.F.; MELLO, R.A. O fundamento histórico-social do desenvolvimento da obesidade e seus determinantes **Cad. Saúde Pública**. v. 190, 2012.
- BLEIL, S. I. O Padrão Alimentar Ocidental: Considerações Sobre a Mudança de Hábitos no Brasil. **Cadernos de Debate**; 1998. 6:1-25.
- BRASIL. Ministério da Saúde/SBC. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Marcadores de consumo alimentar para maiores de 5 anos. 2007 Brasília: Ministério da Saúde; 2013 - Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/marcador_consumo_maiores_5_anos.pdf. Acesso em 08 de março de 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde/OPAS. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.
- FRANÇA, F.C.; MENDES, A.C.R.; ANDRADE. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização **Rev. Saúde Pública**. v. 106, n.320, 2016.
- MENDONÇA, C.P. ANJOS, L.A. mudanças nas práticas alimentares e de atividade física na população brasileira nos últimos trinta anos **Rev. Nutrição**. v. 187, n.420, 2013.
- PINHEIRO, A. R. O.; FREITAS, S. F. T.; CORSO, A. C. T. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. **Rev. Nutrição**. v. 17, n.4, 2004.
- PINHEIRO, A.R.; FREITAS, S.F.; CORSO, A.C. A transição nutricional como

responsável pelas mudanças do perfil de saúde das populações. 2014

PINHEIRO, K. História da Alimentação. **Universitas Ciências da saúde**. V. 3, p.173-190, 2001.

POULAIN, J. PROENÇA, R.P.C.; GARCIA, R.W.D. Diagnóstico das práticas e comportamento alimentares: aspectos metodológicos **Cad. Saúde Pública**. v. 229, 2016.

ROGRIGUES, M.; BOOG, M. Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos. **Rev. Nutrição**. v.207, 2016 .

ALESSANDRA; MOREIRA, Emília Addison Machado and RAUEN, Michelle Soares. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Rev. Nutr.** [Online]. 2008, vol.21, n.6, pp.739-748. ISSN 1415-5273. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732008000600012>.

SANTOS, S. L. **Influência da propaganda nos hábitos alimentares: análise de conteúdo de comerciais de alimentos da televisão**. São Carlos: UFSCar, 2007. 163 f. Dissertação [mestrado] – Universidade Federal de São Carlos, 2007.

SOUZA, M. D. C. A.; HARDT, P. P. Evolução dos hábitos alimentares no Brasil. **Brasil alimentos**, agosto, 2002.

TAVARES, T.B. NUNES, S.M.; SANTOS, O.S. Causas da obesidade e suas consequências na qualidade de vida das pessoas, 2015.